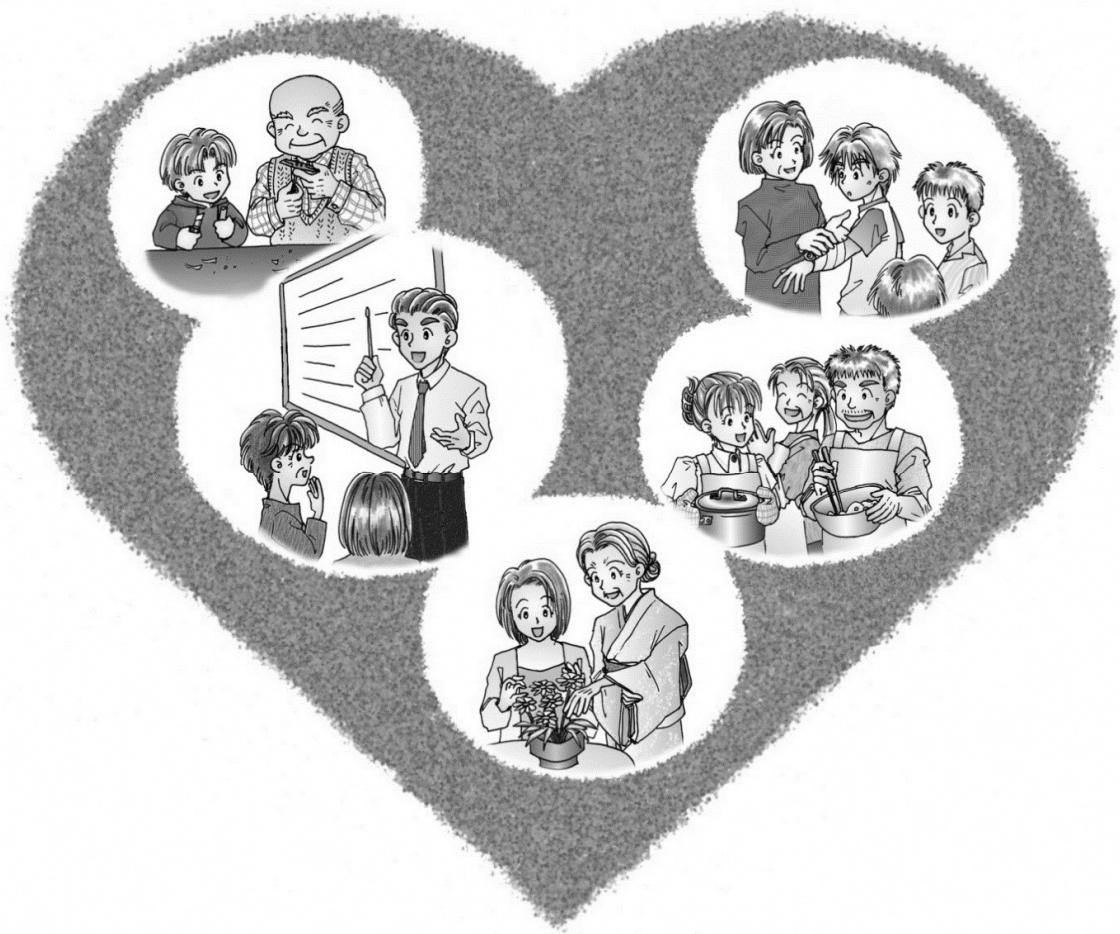


であい・ふれ愛・まなび^{あい}！

生涯学習宅配便講座

～あなたの団体に「講座」を「宅配」します～



令和4年版

稲城市教育委員会 教育部生涯学習課



生涯学習宅配便講座とは

稲城市では、「いつでも」「だれでも」「どこでも」学べる機会を提供できるように、「生涯学習宅配便講座」を行っています。

市民の皆さまが企画するイベントや集会、研修会などに、市の担当職員・市民ボランティア・官公庁・NPO や企業等から講師を無料で派遣する制度です。（講座によっては、材料費等の実費がかかる場合もございます）様々な講座をご用意しておりますので、稲城市教育委員会生涯学習課へ、お気軽にお申込みください。講座の企画で講師の選定にお困りの方などは、是非ご利用ください。

《お問合せ先》

教育委員会 教育部 生涯学習課

〒206-8601 稲城市東長沼2111番地

TEL 378-2111（内線732番）

宅配便のお申込みは・・・

◆お申込み方法は

本冊子最終ページの申込書に必要事項を記入し、お申込みください。

◆お申込みができるのは

原則として、市内在住・在勤・在学の10人以上のグループ・団体などです。

（宅配便講座のために一時的に結成された団体も含まれます。）

◆宅配便講座の内容は

職員講師編、市民ボランティア等講師編、官公庁等講師編、NPO・企業等講師編の各講座一覧から選んでください。

◆会場は

この宅配便講座は、市民の皆さんが自主的に開催する講座に、市の担当職員、市民ボランティア等、官公庁等、NPO・企業等から講師を派遣する制度ですので、会場の手配・確保は、講座を申し込んだグループ・団体で準備をお願いします。

なお会場は、市内の公共施設・学校・自治会館・自宅などの市内に限らせていただきます。

◆講座日程は

職員講師、市民ボランティア講師、NPO・企業等講師編の講座は、

月曜日から日曜日までの

午前9時から午後9時

官公庁講師編の講座は、

月曜日から金曜日までの

午前10時から午後4時

上記時間帯で原則2時間以内とし、第二希望までご記入下さい。なお、講師等の都合により対応ができない場合もあります。

◆講師料は

講師派遣に関しては、無料です。

ただし講座によっては、教材費・資料代などが必要なものもありますので、講座一覧表の中の各講座内容の教材費・資料代を参考にしてください。

◆申込書は

この宅配便講座案内冊子の最後のページにあります。

または、稲城市ホームページの「教育」-「社会教育・生涯学習」-「生涯学習宅配便講座」からもダウンロードできます。

◆お申込み期限は

職員講師の講座は、受講しようとする日の2週間前までにお申込みください。

市民ボランティア等講師編、官公庁等講師編、NPO・企業等講師編の講座の申込みにつきましては、講師との連絡に時間がかかりますので、実施までに3週間程度の余裕を持ってお申込みください。

◆お申込み先は

生涯学習課・各文化センター・平尾出張所・若葉台出張所の窓口に申込書を提出してください。FAX、emailでもお申込みが可能です。申込先一覧は、この宅配便講座案内冊子の裏表紙の裏をご覧ください。

◆お申込みできない場合

- ①公の秩序を乱し又は善良な風俗を阻害するおそれのあるとき。
- ②政治、宗教または営利を目的とした催しなどを伴うおそれのあるとき。
- ③生涯学習宅配便講座の目的に反し、その受講が適当でないとき。

◆お願い

宅配便講座は、苦情や要望を伺う場所ではありません。また、団体活動に定例的な講師を派遣する制度でもありませんので趣旨をご理解の上お申込みください。講師等の都合により開催できない場合もございます。

「宅配便講座」お申込みから講座開催まで

市内在住・在勤・在学 10 人以上のグループ・団体
(宅配便講座のために一時的に結成された団体も含みます)



希望の講座、希望日時(第1、第2)を決め、
会場を手配してください。
※会場の手配・確保も申込まれたグループ・団体の皆さままでお願いします。
なお、会場は市内の公共施設・学校・自治会・自宅などの市内に限ります。



申込書記入

申込書に必要事項を記入してください。
(申込書は、この冊子の最後のページを切り取るか、
もしくは稲城市ホームページよりダウンロードしてください)



申込

生涯学習課、各文化センター、平尾出張所、若葉台出張所窓口へ提出
または、生涯学習課へ FAX、email、あるいは郵送してください。



決定

後日、生涯学習課から決定通知書を郵送いたします。
(ご依頼にお応えできなかった場合につきましても
ご連絡いたします。)



講師と打合せ

申込み者から先生へご連絡をしていただき、
当日の打合せをお願いいたします。



当日

講座開催



報告

報告書(簡単なアンケート)の提出
※今後よりいっそう充実した講座をご提供させていただくため、
ご協力をお願いいたします。

稲城市生涯学習宅配便講座一覧

職員講師編

市職員が講師として皆さんの所にお伺いし、市の仕事を説明します。子育て・生活の安全・健康・まちづくりなどの講座があります。

議会事務局 ①議会に関する条例・規則②議会に関する各種統計③本会議や委員会に関することなど		
1	議会の仕組みを知ろう！	請願・陳情や、議案の提案から採決までの流れ、議会の現状、議会の仕組みについて知るための講座です。
企画政策課 ①基本的施策の企画・立案②長期基本計画策定・進行管理に関することなど		
2	みんなで考えよう これからの稲城	これからの稲城はどのようなまちになっていくのか？長期総合計画の内容を中心に、稲城市の特徴などを踏まえて考えていく講座です。稲城市の魅力を再発見できる内容です。
財政課 ①財政計画に関すること②予算編成・執行管理・財政事情の公表③財務統計に関することなど		
3	稲城市財政の現状	稲城市の財政状況についてお知らせする講座です。
秘書広報課 ①広報紙・広報刊行物の発行②報道機関との連絡調整③タウンミーティングの実施④ホームページの管理運営⑤市政への提案・各課への問い合わせ⑥市長・副市長の秘書業務など		
4	読みやすい機関紙の つくりかた	PTAや公民館利用団体など各種団体が発行している広報紙。レイアウトや写真に一工夫を凝らし、より読みやすく、メリハリのある紙面作りをするための講座です。既存の発行物の講評を交えながら機関紙の作り方を考えます。
市民課 ①住民登録・印鑑登録②マイナンバーカードの交付③戸籍届出④埋火葬・改葬許可・市民の葬儀に関する ことなど		
5	マイナンバーとは？	マイナンバー制度の概要と、マイナンバーカード（個人番号カード）の申請方法などを紹介する講座です。
保険年金課 ①国民年金に関すること②国民健康保険に関すること③後期高齢者医療保険に関することなど		
6	稲城市の国民健康保険	国民皆保険制度の目的や仕組み、市の国民健康保険事業の状況について説明します。
課税課 ①市民税・軽自動車税に関すること②土地・家屋に関する固定資産税・都市計画税に関することなど		
7	税（ゼイ）ミナール	地方公共団体が活動するためには、多くの財源が必要です。その主な財源は、税金によって賄われています。税制の仕組みや成り立ちについて考えてみるための講座です。
収納課 ①市税等の収納管理（還付・納税証明交付）②市税等の滞納整理及び納税相談③過年度の各種保険料などの滞納整理及び納付相談など		
8	“納税”講座	納税の仕組みについて皆さんと一緒に考える講座です。
経済課 ①農林畜産業の振興・指導・奨励に関すること②ファミリー農園に関すること③商工業・建設業の振興・指導・奨励に関することなど		
9	稲城市の農業	稲城市の特産品であり、幻の梨と呼ばれる「稲城」や、大粒、種無しで糖度が高く、大変人気があるブドウ「高尾」等についての歴史や現状と、都市と共存する環境保全型農業など、稲城市の農業を紹介する講座です。
スポーツ推進課 ①体育施設の利用計画・建設に関すること②体育・スポーツ・レクリエーションの計画実施・指導奨励③スポーツの振興など		
10	地域スポーツ活動	身近にいるスポーツ推進委員についての情報を提供するとともに、ニュースポーツの紹介を行います。

生活福祉課 ①民生委員・児童委員に関すること②保護司に関すること③社会福祉協議会の運営に関すること④生活困窮者の自立支援に関すること⑤生活保護法に基づく保護・援護など		
11	ともに生き、ともにつくるまちづくり	第三次稲城市保健福祉総合計画の内容について知るための講座です。
12	みんなで知ろう「権利擁護」と「成年後見制度」	判断力が十分でない方が地域でその人らしい生活が送れるよう支えていく権利擁護支援の仕組みと、権利擁護支援の一つの手段である成年後見制度についての講座です。稲城市と近隣4市が共同運営している多摩南部成年後見センターの職員を招き、分かりやすくお話しします。
高齢福祉課 ①老人福祉法等に基づく高齢者福祉の増進②シルバー人材センター・老人クラブの指導・育成③介護保険に関すること④高齢者の保険福祉・介護保険の相談及び利用支援⑤介護予防事業の推進⑥要介護認定に関することなど		
13	高齢者福祉を知る講座	誰にでも訪れる高齢期。稲城市の高齢者をめぐる状況や高齢者福祉、高齢者施策についての講座です。
14	認知症サポーター養成講座	認知症を理解し、認知症の人や家族を支える「認知症サポーター」を養成する講座です。
15	いつまでも健やかに介護予防講座	「転倒骨折」「閉じこもり」「口腔機能の低下」「認知症」などの介護予防のポイントについて解説する講座です。
16	老後の安心 みんなの介護保険講座	介護保険の仕組み、サービスの利用の仕方、地域支援事業、介護保険事業の運営状況、制度の理解を深める講座です。
障害福祉課 ①身体障害者手帳・愛の手帳・精神保健福祉手帳の申請受理②精神障害者の一般相談③難病・小児慢性疾患などの医療費助成申請書の受理など		
17	よくわかる！ 障害者福祉講座	障害について理解が深まるよう、障害の種類など基本的なことから、各種サービス・制度についての仕組み・利用方法など分かりやすくお話しします。
健康課 ①健康増進法に基づく事業の実施②狂犬病の予防・畜犬登録③オーエンス健康プラザの管理④母子保健法に基づく事業の実施など		
18	乳幼児の健康について	母子が健康で健やかに成長するよう、乳幼児期の健康について保健センターの職員と一緒に考えましょう。
19	健康に関する講座	メタボリックシンドローム 生活習慣病を知ろう！
児童青少年課 ①青少年問題協議会に関すること②青少年委員に関すること③青少年健全育成に関すること④ふれあいの森運営⑤児童館・学童クラブに関することなど		
20	いなぎの青少年健全育成	市の青少年育成事業の現状や青少年委員が主管として実施するジュニア・青年ワーカーなどの事業、各地区の青少年育成地区委員会が実施している事業などについてお話しします。
子育て支援課 ①手当・医療費助成に関すること（児童・乳幼児・ひとり親など）②ひとり親家庭への福祉サービスに関すること③保育所等の利用調整に関すること④保育園の運営に関することなど		
21	すくすく子育て講座	手あそび、手作りおもちゃなどあそびの紹介やトイレトレーニング、食育、病気等、子育てに関する情報をお伝えします。
22	児童手当・乳幼児/義務教育就学児医療費助成制度について	児童手当制度の説明と乳幼児/義務教育就学児の保険適用医療の自己負担分を助成する制度の概要について説明します。
23	保育所制度と費用について	保育所利用手続き等について説明します（申請窓口でご説明する内容と同じ内容です）。
24	ひとり親家庭のための講座	ひとり親への不安を解消し、明るく元気に生活していけるよう、制度をご案内する講座です。

まちづくり計画課・まちづくり再生課・管理課・緑と環境課・生活環境課・区画整理課・下水道課 ①都市計画マスタープランの策定、都市計画の企画・調査など②住所整理・住宅政策に関すること③道路・河川・水路に関すること④交通安全に関すること⑤環境基本計画、緑の基本計画・公園・緑地・森林管理に関すること⑥ごみ・リサイクルに関すること⑦公害・生活環境の保全に関すること⑧区画整理事業に関すること⑨下水道事業に関すること など		
25	稲城市のまちづくり	まちづくりに関するテーマを下記より選んでいただき、市民が知りたい内容や聞きたい内容に担当職員が答えし、現状の課題や今後のまちづくりのあり方等について、広くアピールすると共に、まちづくりに対する関心と意欲を高めるための講座です。 (1) 稲城市の概要(都市計画全般) (2) 地区計画を活用したまちづくり (3) 土地区画整理事業によるまちづくり (4) J R南武線連続立体交差事業によるまちづくり (5) 多摩ニュータウンのまちづくり (6) 水と緑からみるまちづくり(公園・緑地など) (7) 下水道事業について (8) 住所整理事業について
26	交通安全講座	市内の交通事故概要をもとに、事故の原因や問題点等について話します。自転車の安全利用を含めた、交通マナーとルールの大切さを皆で考えてみませんか。
27	生物多様性って なんだろう?	私たちの暮らしを支えてくれている「生態系サービス」や、その維持のために必要な要素である「生物多様性」などについて、「生物多様性いなき戦略」を基にご案内いたします。
28	ごみの出し方や分別の仕方 ～燃えるごみ?燃えないごみ?それともリサイクル?～	稲城市のごみの出し方や分別の仕方、ごみの減量方法などについて、わかりやすくお話しします。
29	稲城のまちをきれいにする取り組みや公害について	「稲城市まちをきれいにする市民条例(平成12年10月1日施行)」や「稲城市路上喫煙の制限に関する条例(平成30年4月1日施行)」など、市民の声に基づいて作成した条例による「まちをきれいにする取り組み」や公害についてお話しします。
消防本部/警防課 ①消防部隊の運用について②災害活動訓練③救急活動(救急医療機関との連携・応急救護知識の普及啓発)		
30	大切な命を救うその勇気 「応急手当講習会」	けが人や急病人(以下、「傷病者」という。)の救命効果を向上させる応急手当の基礎知識を講義と実技を通して習得する講座です。①応急手当の基礎知識 ②傷病者の観察要領 ③気道確保要領 ④心肺蘇生法 ⑤AEDの取り扱い ⑥止血法など
31	救命リレーの重要性 「上級救命講習会」 「普通救命講習会」	突然の事故や急病により生命の危機に陥った傷病者を救命するために行う手当ての技術を習得します。なお、講習受講者に修了証を交付します。 ①応急手当の重要性 ②傷病者の観察要領 ③気道確保要領 ④人工呼吸 ⑤心肺蘇生法 ⑥AEDの取り扱い ⑦気道異物除去法 ⑧止血法・感染防止要領の実習など
消防本部/予防課 ①危険物の許認可・規制、建築同意・消防設備や火気設備の設置・検査・指導②火災予防運動、火災調査、災害防止協会に関すること③火災予防対策に関すること(住宅防火診断や消防訓練指導など)		
32	火災予防講座	主要な火災原因に対して注意すべきこと。もし火災になってもあわてないで対処するための防災知識を皆で習得する講座です。①火を取り扱う場合に注意すべきこと ②過去の火災事例から初期火災の対応について ③防災映画上映等
33	“消火器” 取扱い講座	火災のとき一番身近な消火器具である消火器。消火器の取扱方法と天ぷら油火災の消火方法について学び、火災予防のあり方について考えてみましょう。
34	みんなで防ごう住宅火災	住宅火災により高齢者が多く犠牲になっています。高齢化社会の到来に対応し、住宅火災予防が大切になっている中で、出火しにくい環境づくりや火災から命を守るすべについて一緒に考えましょう。

消防本部/防災課 ①各種災害対策に関すること②自主防災組織に関すること③防災マップの作成④消防団に関すること		
35	防災知識講座	災害による被害を最小限にするため、「自分たちのまちは自分たちで守る」という市民の防災意識と行動力を高める講座です。 ①地域防災力向上に向けて、被害想定や稲城市の防災対策を聞いてみませんか。②いつ起こるかわからない大地震に対して、事前の準備、発災時及び発災直後にとるべき行動など。③風水害時における早め早めの避難行動、避難情報の種類、情報収集手段など。過去の震災・風水害を教訓として「いざという時」のため、災害への備えについて考えてみませんか。
生涯学習課 ①社会教育の総合計画・振興②芸術文化の振興③成人式に関すること④公民館の運営⑤放課後子ども教室に関すること⑥生涯学習の総合計画・企画・振興⑦文化財の調査・研究・保護⑧郷土資料室の管理・運営⑨i プラザの管理		
36	「生涯学習」を楽しむ講座	①「稲城市生涯学習推進計画（Inagi あいプラン）」について ②知っておきたい「生涯学習推進事業」紹介について（子ども100ポイントラリー・人材バンク・いなぎCカレッジほか）
37	「社会教育」を楽しむ講座	社会教育団体の立ち上げ方・運営方法・講師依頼方法など、自主グループに必要とされる情報についてお話しします。
38	稲城の歴史と文化財	旧石器時代から現代までの稲城市の歴史や各地区に分布する文化財について、スライドや映画の上映を交えて、歴史と文化財を知るための講座です。
39	文化財映画鑑賞	稲城市で制作した歴史文化財に関するビデオ鑑賞（「蘇る古代遺跡」などから選択可）。講師への質疑応答を通じて、稲城市の歴史や文化についての理解を深めることができる講座です。
40	いなぎ歴史散歩	稲城市内にある史跡・文化財・神社寺院・郷土資料室などを歩きながら見学し、実際に文化財に触れることができる講座です。
学校給食課 ①学校給食に関すること（第1調理場・第2調理場の管理）		
41	親に伝えたい食育 学校給食の取り組みと食育について	子どもの食生活について、学校給食で心がけている取り組みと子供の食育、家庭での食事などについて一緒に考えてみませんか？
図書館課 ①図書館・城山体験学習館の管理②図書などの貸出・管理③読書案内・読書相談④読書会・試写会などの主催・奨励		
42	すてきな絵本・楽しい絵本	年齢にあった絵本を紹介しながら、絵本の楽しさや、読み聞かせの大切さについてお話しします。絵本に親しむきっかけをつくってみませんか。
選挙管理委員会 ①各種選挙の執行②選挙管理委員会に関すること③選挙の啓発など		
43	知っておきたい選挙制度	選挙制度の確立された背景や制度そのものを理解することで、一票の大切さを皆で考えてみるための講座です。
市立病院 ①病院管理②病院経営企画③病院医事（外来・入院患者・医事情報など）		
44	看護師からの健康生活講座	日常の健康づくりや、きれいな手洗いの方法（実演）からインフルエンザやノロウイルス等からの感染予防についてお話しします。また、育児についてのお話や相談も受付けております。
45	助産師からの教育講座	思春期保健相談士による「性に関する正しい知識」「性に関する親子の接し方」「命の授業」などを通して、生命の大切さを育む講座です。

市民ボランティア等講師

市民の方にボランティア講師となっただき、皆さんのお手元に講座をお届けします。
※教材費等が必要な講座もあります。

No	講 座 名	講 師 名 (敬称略)	内 容
46	レクリエーションダンス・ カントリーダンス ～楽しく踊ろう～	石坂 淑子	音楽にのって踊ることで、無理なく自然に体を動かし、健康の増進やストレスの解消をしましょう。
47	親子体操 ～母と子のスキンシップ～	高信 敦子	親子でのふれあいを楽しみながら、子どもの神経の発達を促す体操とお母さんの産後の体力の回復を図る体操です。
48	ストーリーテリングと 絵本の楽しみ	高橋 公美	絵本を通じて読み手ときき手の楽しい時間が広がります。そして、ストーリーテリング（おはなし）は、まっすぐにきき手の心に届きます。さあ、体験してみましょう。
49	楽しいパソコン事始め！	植田 照雄	職場や自宅にあるパソコンを活用して、生活をよりゆとりあるものとし、デジタルコミュニケーションの上達を目指します。（教材費＝状況に応じて）
50	エコロジー生活の実践 ～太陽熱・太陽光の利用～	高野 達男	省エネを目的（資源の浪費を抑制するため）に身近な材料を利用して実践する方法を紹介します。（教材費＝状況に応じて）
51	キャンドル ～作って・贈って・灯して～	津田 香穂	いろいろな作り方で、季節を感じるようなキャンドル作品を作ります（お正月飾りや和菓子、花束や可愛い動物、クリスマスツリー等）。2時間で1作品完成します。作品を作る楽しさ、完成する喜び、そして大切な方へ特別な贈り物に出来るワクワクを感じて頂けたらと思います。
52	「こよみ」から生まれる いけ花	秋山 理江	神前・仏前に供える花、祝儀・仏事に相應しい花、月・上弦・下弦にいける花、24節気 春・夏・秋・冬にいける花。
53	初めてふれる墨絵の世界	扇谷 王華	“絵どころがなくても大丈夫！”床の間芸術と思われがちな水墨画。リビングで日常生活に活かして楽しみましょう。道具の準備は要相談（教材費1人1,000円）
54	はじめての「絵手紙」 ～ハタでいい、ハタがいい～	渡部 洋子	モチーフを良く見て筆と墨で大きく描きます。次に絵の具でサッと色をつけます。最後に伝えたい言葉を書き入れ、サイン代わりの印を押してできあがり。投函してお相手に思いを伝えましょう。（教材費1人500円程度）
55	ふろしき活用法 ～包み布を楽しむ～	永井 直美	ふろしきは環境問題にも貢献し、時には身を守る手立てにもなります。暮らしに役立つ活用法をお伝えします。（教材費は内容により1人0円～）
56	染を楽しむ講座 ～染物を楽しむ～	永井 直美	染は世界で一枚だけの布を作り出します。作品との出会いを楽しみましょう。（教材費1人2,000円～） 講座会場は作業の関係上、水道、流し台が必要です。 ※ご希望によっては、上記No.55の「ふろしき活用法」と合わせた講座にすることも可能です。

No	講 座 名	講 師 名 (敬称略)	内 容
57	マイノートを書いてみよう ～あなたの生活を護るのに～	佐藤 勝昭	マイノートは自分の意に沿う生活を護るためのノートです。あなたの意志ですからあなたしか書けません。同居してない家族、ヘルプしてもらうかもしれない初対面の人達に素の自分をメモしておく。介護も医療も本人の意志を問われる時代です。何故これが要るのか、どういうふう実際に使われているのか、書き方のコツなどを説明、実習もしてみましょう。(教材費1人500円)
58	戦争体験 戦争孤児として 東京大空襲を語る。 米国が何故東京を 空襲したか？ その理由は	亀山 裕代	戦争中の女学校生活の楽しい面もユーモア的に話し、現代の学生たちに知ってもらいたい。また、勉強が学徒動員で全て学べなかったことで、現在も苦しんでいますので、学問の大切さをお話したいと思います。戦争の風化は80年といわれています。戦後77年、あと3年経過しますと戦争体験者がこの世からいなくなります。私は残りの人生を戦争には正義がない(何故か、戦争は殺人と破壊が目的です)をテーマに、東京大空襲で焼死した10万人の無念は計り知れず、その思いを語り続けます。お祈りだけでは平和は絶対に実現しません。
59	思春期講座 ～「性」を学ぶことは 「生きること」を学ぶこと～	日下部 紀美代	心と体が急成長する思春期に、性の意義と価値、愛と命の尊さを学ぶことを通し、子供達が思春期を大切に生きていけるようにお話しします。①性とは何か ②性の価値観について ③性感染症と予防について ④思春期の特徴 ⑤セルフコントロールについて ⑥メディアリテラシー教育 ⑦愛と責任について ⑧命のバトン ⑨自分の未来像を考えるワーク、など、性教育と思春期の過ごし方について学べる講座です。
60	知っておきたいお金の知識	萩原 和典	終活・相続セミナー講師が、主婦や、シングルマザー、シニアの方向けに、知っておくべき資産運用、防衛、相続、税金について、皆さまのご要望に合わせてお話をします。

官公庁等講師編

市民生活に密着していることを題材に、官公庁等の方々の協力をいただき、もっと生活を豊かに・楽しく・健康にすごすためのヒントなどについてお話しをしてもらいます。

No	講 座 名	講 師 名	内 容
61	更生保護ってなあに？	法務省 東京 保護観察所 立川支部	過去に犯罪や非行をした人の立ち直りを支援する「更生保護制度」について説明するとともに、皆様からのご意見・ご質問にお答えします。 ①制度説明 ②ビデオ上映 ③質疑等
62	こんな身近にあるんだ 「里親」の暮らし ～ 知ってください里親制度 ～	多摩フォスター リング機関 二葉学園 (たまふおす)	色んな理由で保護者と一緒に生活できない子どもたちを家庭で養育してくれている「里親さん」がいます。私たち多摩フォスターリング機関は出前講座を実施しています。子どもたちのために、まずは里親さんについて知ってみませんか？ ①里親制度について ②里親の暮らし ③フォスターリング機関について(対象者によって要相談) ※土日や夕方以降でも可能です

NPO・企業等講師

NPO等で活動されている方や事業所の方に講師となっていて
 いただき皆さんのお手元に、専門家のお話をお届けします。
 ※教材費等が必要な講座もあります。

No	講 座 名	講 師 名	内 容
63	スマートフォン時代の子育て（心理相談）	特定非営利活動法人 ひさし総合教育研究所 渡部 陽子	ネット上と生身の人間との会話の区別が出来ず、騙されてしまう事件が後を絶ちません。子どもでも、悪意を持って近づく大人がいても見破れる資質が望まれます。こうした時代だからこそ、生涯発達を展望した子育てが望まれます。
64	健康な食事づくり	稲城市 健康な食事づくり 推進員	健康な毎日過ごすために役立つ食事づくりについて、一緒に調理して学んでみませんか。 ※平日の9時から15時の間でお受けします。 また、材料の調達は受講者でお願いします。
65	知っておきたい 「人生の備え」講座	公的セミナー ボランティア講師 グループ	人生いつ何があるか分かりません。医療・介護・保険・相続など、知っておきたいテーマで、皆さまのご希望に合わせたお話をします。「エンディングノートの書き方」など。
66	金融経済教育講座 お金にまつわる話	SMBC コンシューマー ファイナンス 株式会社	知っておきたいお金の話。いまさら人に聞けないお金に関する話を金融の専門家が分かり易く丁寧にお伝えいたします。①「生活設計・家計管理編」②「ローン・クレジット編」③「金融トラブル編」
67	燃料電池って 何だろう？	東京ガス 株式会社	燃料電池は都市ガスから取り出した水素と空気中の酸素から電気と熱を作る環境にやさしいエネルギーの利用方法です。実験を通じて、エネルギーの有効利用のために自分たちにできることは何かを考えます。実施内容：子ども向け。親子同伴も可。日程は相談の上調整。
68	くらしを支える エネルギー	東京ガス 株式会社	エネルギーによるくらしの変化や、環境・資源問題について震災後重要な役割を担っている天然ガスを切り口に理解を深めます。実施内容：子ども向け。親子同伴も可。日程は相談の上調整。
69	はじめよう！ エコ・クッキング ※エコ・クッキングは 東京ガスの登録商標です。	東京ガス 株式会社	生きてゆくために欠かせない「エネルギー」と「食」。環境のことを考えながら、食材選択～調理～食事～片付けのポイントを学びます。（調理実習は実施しません。）実施内容：子ども向け。親子同伴も可。日程は相談の上調整。
70	おなか元気教室 ＜児童向け健康セミナー＞	西都ヤクルト販売 株式会社	おなかを元気にするには生活リズムや腸内環境を整えることが大切です。①体の消化管の説明 ②生活リズムとおなかの健康 ③腸内細菌の話（※ 対象は親子・学校などですが内容は小学校1～4年生向けです）
71	おなか健康教室 ＜大人向け健康セミナー＞	西都ヤクルト販売 株式会社	①消化管のしくみ ②腸内フローラとは？ ③おなかの健康の秘訣の3部構成でお話します。ご希望により「かぜ予防」「排便」「アレルギー」などのお話を入れることも可能です。（※ 対象は成人～高齢者です）
72	「睡眠」と「健康」の 知恵袋	明治安田生命	「眠りたくてもなかなか眠れない」「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をご紹介します。

No	講 座 名	講 師 名	内 容
73	楽しく学ぶ！ 認知症予防	明治安田生命	安心したセカンドライフをおくるために、認知症対策について、体操などの体験型コンテンツを交えながらご紹介します。
74	あなたは大丈夫？ フレイル予防	明治安田生命	加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します。
75	女性のための 「健康づくり栄養」	明治安田生命	身体の中から美しく！秘められた野菜のチカラなど、動画による説明やクイズを交えて、楽しくわかりやすくご紹介します。
76	わたしと家族の 「そうぞく」	明治安田生命	「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう！よりよい未来のために「そうぞく」、「ライフ＆エンディング」について考える講座です。

(様式第1号)

稲城市生涯学習宅配便講座申込書

年 月 日

稲城市長 殿

団体名：

代表者氏名：

住所：稲城市

電話：042（ ）

FAX：

Email：

(切り取り)

次のとおり稲城市生涯学習宅配便講座を申込みます。

講座番号 講座名	No. _____
講座開催 希望日	第一希望日 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
	第二希望日 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
開催場所	
参加予定人数	人 (申込時点で予想される参加人数を書いてください)
備考	

稲城市生涯学習宅配便講座 事前アンケート

充実した講座をお届けするために、あらかじめ講座を申し込まれた団体のメンバー構成や講座に期待することなどをお伺いするものです。差し支えない範囲で、下記の内容について記入してください。

問1. 貴団体・グループでの活動テーマ・内容などを教えてください。

（記入例：スポーツ愛好会、地域のあつまり、環境研究会、など）

問2. メンバーの構成を教えてください。

- ①メンバーの人数は 人
- ②メンバーの男女比（女： 人・ 男： 人）
- ③年齢層は（～20歳 21～30 31～40 41～50 51～60 61～70 71歳～）が中心

問3. 宅配便講座を申し込まれた動機を教えてください。（複数回答可）

- ①おもしろそうだったから
- ②テーマについて興味があったから
- ③なんとなく話を聞いてみたかったから
- ④団体の研究テーマだから
- ⑤まちづくりへの積極的参加のため
- ⑥その他（

問4. どこで宅配便講座のことをお知りになりましたか。（複数回答可）

- ①宅配便講座の案内パンフレットを見て知った
- ②広報『いなぎ』や教育委員会より『ひろば』で知った
- ③友人・知人から聞いて知った
- ④市の職員から聞いて知った
- ⑤その他（

問5. 今回申し込まれた宅配便講座では、どんな内容を期待していますか。また、ぜひ聞きたいという項目がありましたら記入してください。

お申込先窓口

● 稲城市教育委員会 教育部生涯学習課（中央文化センター内）

TEL：042-378-2111(代表) 内線732

● 中央文化センター

〒206-8601 稲城市東長沼 2111

TEL：042-377-2121

● 第二文化センター

〒206-0812 稲城市矢野口 1780

TEL：042-378-0567

● 第三文化センター

〒206-0823 稲城市平尾 1-20-5

TEL：042-331-0230

● 第四文化センター

〒206-0802 稲城市東長沼 271

TEL：042-377-4406

● 城山文化センター

〒206-0803 稲城市向陽台 6-7

TEL：042-379-5411

● 平尾出張所

〒206-0823 稲城市平尾住宅 34 号棟内

TEL：042-331-6346

● 若葉台出張所（i プラザ内）

〒206-0824 稲城市若葉台 2-5-2

TEL：042-350-6321

< FAX、email でのお申込み >

● FAX の場合

申込書に記入し、下記へ送信してください。送信後、必ず電話でご連絡ください。

FAX送信先： **042-379-0491**

● email の場合

生涯学習課へご連絡ください。送信先のメールアドレスをお伝えします。

必要事項を記入した申込書をメールに添付し、送信してください。

送信後、必ず電話でご連絡ください。

（電子ファイル形式の申込書は、稲城市ホームページにございます。）

いずれの場合も、送信後に申込書が届いているか生涯学習課へ電話確認をお願いいたします。

またこれをもって受付といたします。

《お問合せ・連絡先》 教育委員会 教育部 生涯学習課 TEL 378-2111（内線 732 番）



生涯学習宅配便講座のお問合せは、

稲城市教育委員会 教育部生涯学習課

TEL 042-378-2111 (代表)